令和4年11月分献立表

目標　**体の調子を整える食べ物を知ろう**

吉見町学校給食センター

日	曜	スプーンはし	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質（7大アレルゲン） 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに 〇付はコンタミネーション	食品のしゅるい 血や肉になるもの （赤色）	体の調子をととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	えいようりょう 小中 エネルギー（kcal）	小中 たんぱく質（g）
1	火		町制施行50周年 お祝い献立 すめし 牛乳 おいわいすましじる よしみんやきいんつきあつやきたまご ちらしずしのぐ あじつけのり	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 卵 小麦 えび かに	牛乳 とうふ なると はんぺん あつやきたまご とりにく あぶらあげ のり	ほうれんそう にんじん たけのこ かんぴょう ごぼう ほししいたけ えだまめ	**ごはん** さとう あぶら	716 824	32.0 37.7
2	水		ごはん 牛乳 にくじゃが ホッケのいちやぼしやき みかん	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく ホッケ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ みかん	**ごはん** **じゃがいも** さとう あぶら	681 793	27.0 32.0
4	金		ごはん 牛乳 きのこのみそしる ゆきむろじゃがいもコロッケ とりにくとがんもどきのにもの	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ **みそ** とりにく がんもどき	ごぼう なめこ えのきたけ だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ	**ごはん** じゃがいもコロッケ あぶら さとう	733 868	28.9 34.5
7	月		ごはん 牛乳 けんちんじる フィレオチキン やさいいため	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 とうふ あぶらあげ フィレオチキン ウィンナー	にんじん ごぼう だいこん **ねぎ** こんにゃく キャベツ ブロッコリー	**ごはん** さといも あぶら	663 779	28.0 33.1
8	火		くろパン 牛乳 はくさいのチャウダー タコナゲット ごぼうサラダ（ごまドレッシング） カルシウムウェハース	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに （小麦） 小麦 卵 乳	牛乳 とりにく ハム なまクリーム タコナゲット	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう きゅうり キャベツ	くろパン **じゃがいも** バター ホワイトルウ あぶら ごまドレッシング ウェハース	768 932	26.8 31.4
9	水		ごはん 牛乳 わかめスープ あげギョウザ ぶたにくのキムチいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく ぎょうざのぐ	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ **ねぎ** キャベツ もやし キムチ	**ごはん** ぎょうざのかわ あぶら	666 810	26.7 34.3
10	木		じごなうどん 牛乳 おろしじる おにまん きりぼしだいこんのにもの	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび 小麦	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく	**ねぎ** にんじん ほししいたけ だいこん こまつな きりぼしだいこん えだまめ	じごなうどん おにまん さとう	692 803	25.8 30.2
11	金		むぎごはん 牛乳 チキンカレー コンニャクサラダ（わふうドレッシング） ラフランスゼリー 学配	小麦 乳 小麦 乳 卵 小麦 卵 乳 落花生	牛乳 とりにく とりレバー こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こんにゃく きゅうり ヨウナシ（ラフランス）	**むぎごはん** **じゃがいも** カレールウ あぶら ドレッシング ゼリー	699 824	20.7 26.9
15	火		ナン ☆にゅうさんきんいんりょう 学配 こめこめんのスープ フランクフルト スラッピージョー	小麦 卵 乳 乳 小麦 小麦 乳	にゅうさんきんいんりょう とりにく フランクフルト ぶたにく こなチーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ トマト	ナン こめこめん あぶら さとう パンこ	604 749	24.8 32.7
16	水		ごはん 牛乳 やさいのちゅうかに ユーリンチー りんご	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご とりにく	キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ **ねぎ** りんご	**ごはん** あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	670 762	31.6 35.7
17	木		ちゅうかメン 牛乳 みそコーンラーメン きなこあげパン ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 卵 （小麦）	牛乳 ぶたにく **みそ** きなこ	**ねぎ** にんじん もやし とうもろこし はくさい キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	ちゅうかメン ごまあぶら コッペパン さとう あぶら ドレッシング	754 927	28.0 33.9
18	金		ごはん 牛乳 みずなととうふのスープ ほうれんそうオムレツ ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 卵 小麦 えび かに	牛乳 ベーコン とうふ なると オムレツ ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ みずな ほうれんそう こんにゃく たけのこ えだまめ	**ごはん** **じゃがいも** あぶら さとう	736 843	25.5 28.9
21	月		ごはん 牛乳 かぶのみそしる いわしのしょうがに ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ あぶらあげ **みそ** いわし さつまあげ	**ねぎ** かぶ かぶ（は） こまつな にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ	**ごはん** あぶら さとう	671 785	26.1 30.8
22	火		ごはん 牛乳 ジャーマンスープ ハンバーグデミソース ほうれんそうとコーンのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 ベーコン ハンバーグ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	**ごはん** **じゃがいも** あぶら オリーブゆ さとう バター	706 835	24.5 28.8
24	木		ソフトめん 牛乳 カレーなんばん さつまいものてんぷら ごまあえ チーズ	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 乳	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ	たまねぎ にんじん **ねぎ** キャベツ ほうれんそう もやし	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん さとう さつまいも ごま	630 766	26.2 31.5
25	金		ごはん 牛乳 マーボーどうふ やさいシューマイ チョコクレープ 学配	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ ぶたにく **みそ**	にんじん **ねぎ** たけのこ ほししいたけ にら やさいシューマイのぐ	**ごはん** さとう ごまあぶら でんぷん やさいシューマイのかわ チョコクレープ	713 834	24.8 29.7
28	月		ごはん 牛乳 はるさめスープ ふかやネギメンチカツ ナムル	小麦 乳 小麦 えび 小麦 卵 乳 かに 小麦	牛乳 えび メンチカツ	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ **ねぎ** キャベツ きゅうり もやし	**ごはん** はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	677 812	20.9 27.7
29	火		こどもパン 牛乳 ミートソーススパゲティ かぼちゃグラタン ナタデココフルーツ	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 乳	牛乳 ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト かぼちゃ モモ りんご ヨウナシ パイン	こどもパン スパゲティ バター グラタン ナタデココ	740 912	25.4 30.6
30	水		ごはん 牛乳 のっぺいじる サバのたつたあげ ぶたにくのみそいため	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 あぶらあげ サバ ぶたにく **みそ**	にんじん ごぼう だいこん **ねぎ** こんにゃく ほししいたけ キャベツ ピーマン	**ごはん** さといも でんぷん あぶら さとう	728 857	31.5 38.5
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。						実施回数	小 19回 中 19回	平均栄養量	697 827	26.5 32.0
								摂取基準	650 830	20～32 26～42

（　）の中は、つけるもの、または、かけるものです。**太字は吉見産の食材を使用しています。**

☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

＊ 11月3日に吉見町町制施行50周年記念事業が予定されています。